

## Yläkoululeiritys

Yläkoululeirien tavoitteena on tukea yläkouluikäisten yksilöiden tavoitteellista harjoittelemista kohti Superpesistä ja auttaa yhdistämään koulunkäynti sekä ammattimainen harjoittelu. Valmentajina toimivat aluevalmentajat ja leireillä vierailevat huippupesäpalloilijat sekä valmennuskeskusten ammattivalmentajat.

Leirien sisällöt ovat jokaisessa valmennuskeskuksessa yhdensuuntaiset. Niiden luomisesta vastaa Pesäpalloliiton urheiluyksikkö yhteistyössä Suomen Olympiakomitean kanssa. Valmennuksen keskeisiä sisältöjä ovat urheilijaksi kasvaminen, pesäpallon laji- ja pelitaidot sekä monipuolinen fysiikka- ja tukiharjoittelu.

Koulunkäynti toteutetaan leiriviikon aikana ohjatusti yhteistyössä urheilijan oman koulun kanssa. Leirityksessä kiinnitetään erityistä huomiota koulumenestykseen. Leirityksen jatkamisen edellytyksenä onkin, ettei koulumenestys heikkene leirityksen vuoksi. Koulunkäynti leireillä tapahtuu valvotusti omien opettajien antamien ohjeiden mukaisesti.

Leirityksen isona tavoitteena on kasvaa huippupesäpalloilijaksi. Sisältö on laadittu yhteistyössä Olympiakomitean ja Pesäpalloliiton valmennuskeskusvalmentajien sekä valmennuksen kehittämisryhmän kanssa. Urheilijaksi kasvamisen sisältö noudattaa valtakunnallista ohjeistusta, johon pääsee tutustumaan Olympiakomitean sivuilla!

### Leiritysten sisältö

Suosittu pesäpallon yläkoululeiritykset järjestetään vuosittain Pesäpalloliiton valmennuskeskuksissa. Yläkoululeiritys on suunnattu kolmelle yläkoulun ikäluokalle. Leiritykset järjestetään ikäluokittain 7.-9.-luokkalaisille.

Valituksi tulevat urheilijat sitoutuvat toimintaan yhdeksi lukuvuodeksi kerrallaan kirjallisella sopimuksella. Nämä urheilijat voivat halutessaan ja tavoitteet täyttäneinä jatkaa seuraavalle lukuvuodelle.

Leiritykset ovat kestoltaan joko 4 x 4 päivän tai 3 x 5 päivän kokonaisuuksia. Leiripäivät koostuvat monipuolisesta harjoittelusta sekä koulunkäynnistä. Yksi ryhmä toimii vastuovalmentajansa johdolla tiiviinä harjoitteluryhmänä leirivuoden ajan.

Tällä harjoittelulla pyritään tukemaan urheilijan kehitystä yhteistyössä urheilijan oman seuran valmennuksen kanssa. Leiritäyttöjen sisältö on suunniteltu tukemaan huippu-urheilijaksi kasvamista. Laji- ja pelitaitovalmennuksen ohella erityishuomio kiinnitetty urheilijan monipuoliseen harjoitteluun sekä urheilullisen elämäntavan omaksumiseen. Leirien aikana nuori oppii myös vastuullisuutta sekä luo pitkälle kantavaa sosiaalista verkostoa lajin parissa.

Leiritysten kustannuksista vastaavat urheilijat. Yhden leiripäivän hinta on noin 65-75 € sisältäen täysihoidon sekä valmennuksen. Lisätietoja leirien sisällöstä ja opistokohtaisista hinnoista löydät opiston linkin takaa.

### Hakeminen

Kaikkien paikkakuntien leirityksiin haetaan saman hakulinkin kautta. Hakulomakkeelle pääset klikkaamalla tästä: <https://my.surveypal.com/Ylakoululeiritys-2019-20>

Hakuaika päättyi tiistaina 27.8.2019 klo 12.00.

Hakulomakkeeseen merkitään leirityspaikat toiveiden mukaiseen järjestykseen. Mikäli ensisijaisia hakijoita on enemmän kuin aloituspaikkoja, hakijat karsitaan tekniikkavideoiden avulla. Mahdollisia vapaita paikkoja tarjotaan hakutoiveiden mukaisesti.

Kuvaa hakua varten kaksi videota, jotka liitetään hakulomakkeen liitteeksi:

lyöntivideo, jossa näkyy kolme kokonaista ja perättäistä lyöntisuoritusta siten, että lyöjä näkyy koko ajan kuvassa kiinniotto + heitto -yhdistelmä, jossa kiinniottaja ottaa tekee kolme peräkkäistä vastaanuloa maapalloon ja tekee niiden päätteeksi tappoheitot kiinniottajalle. Kuvassa tulee näkyvä suorittaja koko ajan.

Leirityksessä olleet saavat automaattisesti jatkopaikan leirityksessä. Opistoille vapautuu kuitenkin paikkoja vanhempiinkin ryhmiin ja näihin hakeutuminen tapahtuu saman ylläolevan linkin kautta.

### **Viikko yläkoululeirityksessä Espanjassa (vapaaehtoinen)**

Vuonna 2019 toteutettiin ensimmäinen yläkoululeiritysviikko peliteemalla superpesiskauden avauksen yhteydessä Espanjan Fuengirolassa.

Vastaava viikko on tarkoitus järjestää uudestaan huhtikuun 2020 lopulla.

Leiriviikolle voivat hakea kaikki yläkoululeiritykseen valitut urheilijat.

Leirin vetäjinä toimivat pesäpallon valmennuskeskusvalmentajat. Sisältö rakennetaan täysin samojen kriteerien mukaisesti kuin Suomessa tapahtuvien leiritysten sisällöt.

### **Yläkoululeirityspaikat**

#### Joensuu

Petri Pennanen, vastuvalmentaja

050 344 5112

petri.pennanen@joensuunmaila.fi

#### Kuortane

Pekka Lahtinen, yläkoululeirityksen koordinaattori

044 040 9835

pekka.lahtinen@kuortane.com

#### Pajulahti

Osku Kuutamo, yläkoululeirityksen koordinaattori

044 775 5346

osku.kuutamo@pajulahti.com

#### Varala

Mira Kolehmainen, vastuvalmentaja

040 773 3252

mira.kolehmainen@pesis.fi

Vuokatti

Teemu Kärkkö, vastuuvälmentaja

044 978 7837

teemu.korkko@vrua.fi

Pesäpalloliitto

Juha Antikainen, koulutusvastaava

040 535 0337

juha.antikainen@varala.fi